



**Mi Universidad**

**súper nota**

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

Nombre del tema: Programa de la salud en la atención del adolescente

Parcial: IV

Nombre de la Materia: enfermería en el cuidado del niño y adolescente

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 7° "B"

*Comitán de Domínguez, 24 de noviembre 2024*

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano que implica cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Este periodo, comprendido entre los 10 y los 19 años según la OMS, representa una oportunidad única para fomentar hábitos saludables y prevenir enfermedades. Para abordar las necesidades integrales de los adolescentes, es esencial implementar un programa de salud que contemple no solo aspectos físicos, sino también emocionales y sociales.

El entorno social en el que se desarrollan los adolescentes juega un papel determinante en su bienestar. Familias, escuelas y comunidades deben trabajar en conjunto para promover valores, comunicación y acceso a servicios de salud. Además, el incremento de problemas emocionales como la ansiedad, la depresión y el estrés en esta etapa subraya la importancia de incluir estrategias de prevención y tratamiento de enfermedades mentales. Los trastornos propios de la adolescencia, como desórdenes alimenticios, consumo de sustancias y conductas de riesgo, demandan intervenciones tempranas y efectivas. El programa debe incluir educación sobre métodos anticonceptivos para fomentar prácticas sexuales responsables, reduciendo embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual. Asimismo, se busca inculcar buenos hábitos alimenticios mediante el uso del Plato del Buen Comer, una herramienta educativa que promueve una dieta equilibrada y adecuada a las necesidades de los adolescentes. Paralelamente, el fomento del ejercicio regular es crucial para prevenir enfermedades crónicas y promover un desarrollo físico y mental óptimo.

Finalmente, no debe descuidarse la salud dental, ya que esta tiene un impacto directo en la autoestima y la calidad de vida de los adolescentes. La educación en higiene oral y el acceso a servicios odontológicos son componentes esenciales de este programa.

En conjunto, este programa busca mejorar la calidad de vida de los adolescentes, fomentando su bienestar integral y preparándolos para una vida adulta saludable. A través de la colaboración interdisciplinaria y el enfoque en la promoción y prevención, se aspira a empoderar a esta población para tomar decisiones informadas sobre su salud.



# FOMENTAR EL EJERCICIO

## Beneficios

- \* Favorece el crecimiento y desarrollo.
- \* Ayuda a mantener un peso saludable.
- \* Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- \* Fomenta actividades sociales y trabajo en equipo.



## Estrategias de fomento

- establecer metas realistas
- incluir amigos o familia
- Variedad
- incentivos
- uso de tecnología.



# SALUD DENTAL

Estado de salud bucal  
dentales  
dentales  
dentales

## Principales Problemas

- \* Caries
- \* Gingivitis
- \* Maloclusión
- \* Manchas dentales
- \* Traumas dentales

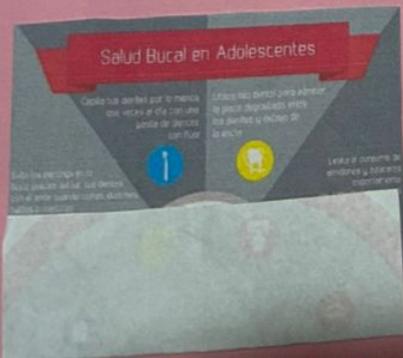


## Consecuencias de descuidar la salud dental.

- \* dolor dental y sensibilidad.
- \* pérdida de piezas dentales
- \* problemas de autoestima por la apariencia de los dientes.
- \* riesgo de infecciones sistémicas

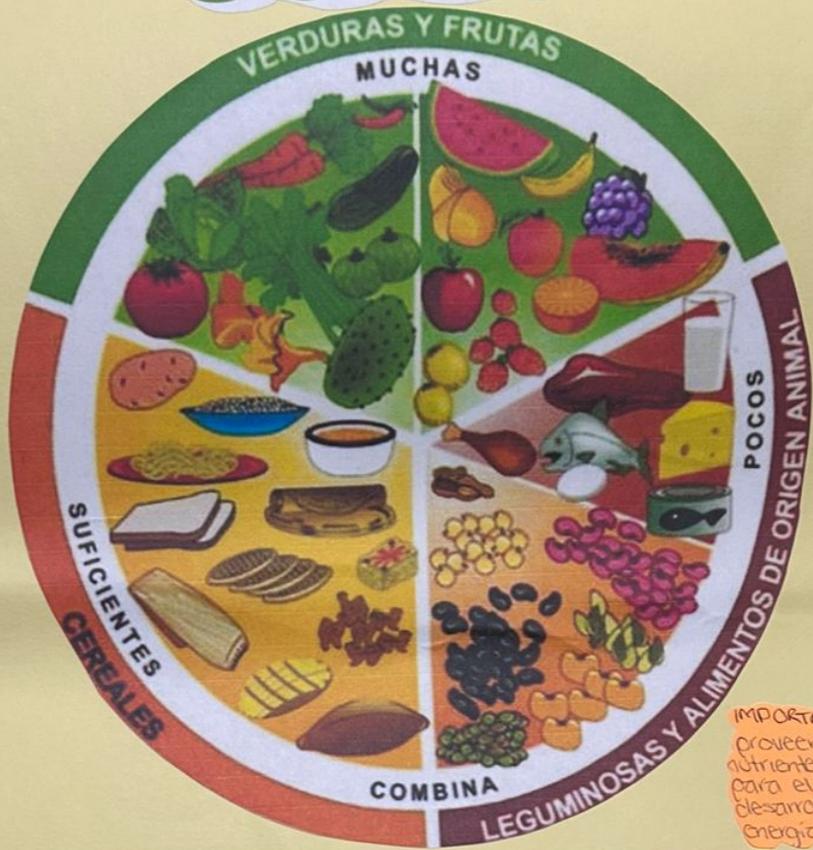
## Hábitos para una buena higiene bucal.

- Cepillado
- uso de hilo dental
- enjuague bucal
- evitar dulces, refrescos
- mantener una alimentación saludable
- evitar el uso de palillos o morder objetos duros



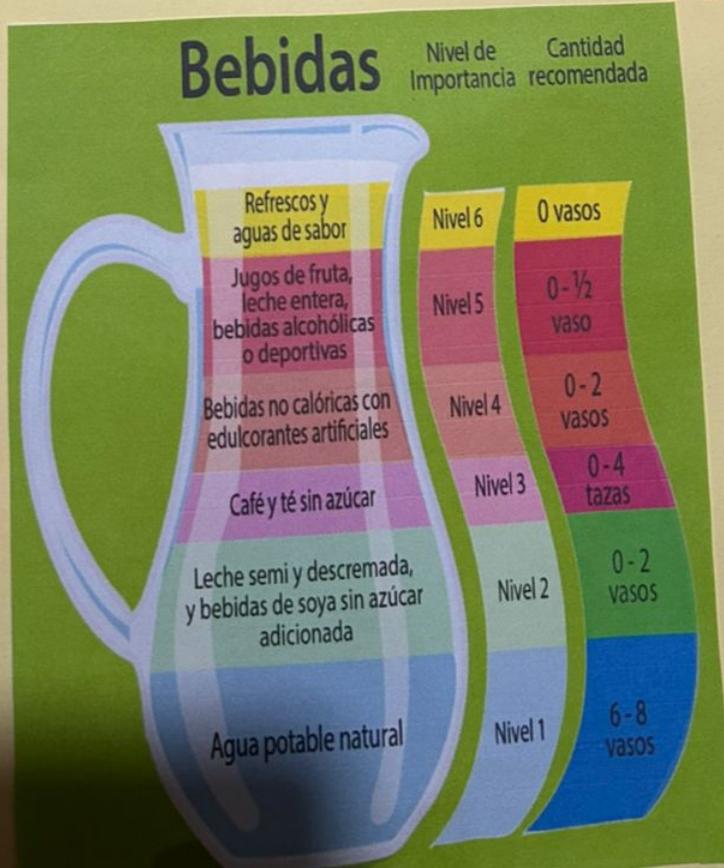
# PLATO DEL BUEN COMER

Herramienta visual que promueve una alimentación equilibrada, variada y suficiente



IMPORTANCIA proveer los nutrientes necesarios para el crecimiento desarrollo y energía diaria.

Guía para una hidratación adecuada, mostrando las mejores opciones de bebidas



# SALUD DEL ADOLESCENTE

Estado de bienestar físico mental y social en una etapa de cambios y de crecimiento

## Factores que influyen

### Biológicos:

- Cambios hormonales y físicos
- necesidades nutricionales aumentadas por el crecimiento

### Psicológicos:

- búsqueda de identidad
- cambios emocionales y autoestima

### Sociales:

- influencia de amigos, familia y redes sociales
- presión social y académica.



## Salud física.

### nutrición:

dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas.

evitar alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas

### ejercicio:

actividad física moderada al menos 60 min diario

### Sueño:

Dormir entre 8-10 horas por noche para un desarrollo adecuado



## Salud sexual y reproductiva

\*conocer métodos anticonceptivos y prevención de ETS

\*educación sobre el respeto hacia uno mismo y los demás en las relaciones

## Salud mental.

\*reconocer emociones y aprender a manejarlas

\*identificar señales de estrés, ansiedad o depresión.

\*buscar apoyo emocional en la familia, amigos o profesionales

## Prevención de conductas de riesgo

### Evitar:

\*consumo de sustancias como alcohol, tabaco y drogas.

\*conductas sexuales de riesgo

\*violencia o conductas autolesivas



# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Píldora



Anillo vaginal



Parche



Implante subcutáneo



Inyección

## HORMONALES

## NO HORMONALES.



### Preservativo (Condón)

Único método anticonceptivo que también ayuda a evitar enfermedades de transmisión sexual. (ETS)



### T con cobre

- Se coloca dentro del útero y dura 10 años.  
- Libera iones de cobre dentro del útero rechazando los espermatozoides.



### Ligadura de trompas

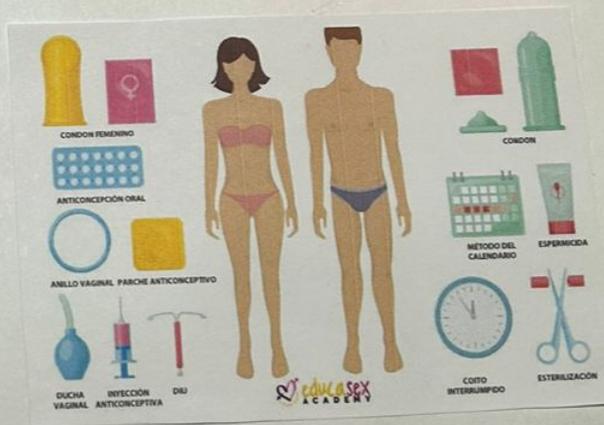
Quirúrgico e irreversible



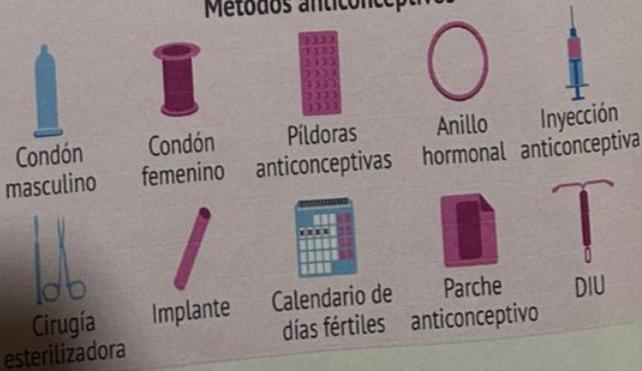
### Vasectomía

Quirúrgico e irreversible

### Efectividad de los métodos anticonceptivos



### Métodos anticonceptivos



# TRASTORNOS DEL ADOLESCENTE

¿Qué es?

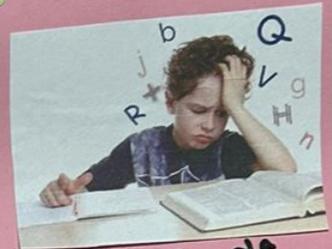
Son alteraciones físicas, emocionales o conductuales que afectan la salud integral del adolescente durante una etapa de cambios rápidos.

Factores de riesgo.

- biológicos
- cambios genéticos
- predisposición genética.
- Psicosociales
- estrés académico
- presión social.
- conflictos fami.
- Ambientales
- exposición a violencia.
- pobreza.



TOC



trastorno de aprendizaje.



TOAH



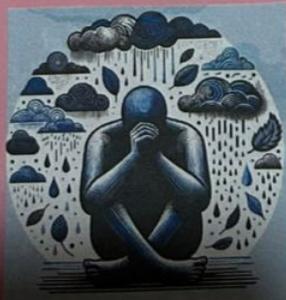
trastorno alimenticio

Señales de alerta.

- Cambios drásticos en el comportamiento o humor
- bajo rendimiento escolar o falta de interés
- relación conflictiva con familia o amigos
- Aislamiento social o aumento de irritabilidad
- Autolesiones o comentarios sobre suicidio

Clasificación:

- \*trastornos de salud mental.
- \*trastornos alimentarios.
- \*trastornos relacionados con el desarrollo.
- \*trastornos del sueño
- \*trastornos por uso de sustancias



# ENFERMEDADES EMOCIONALES

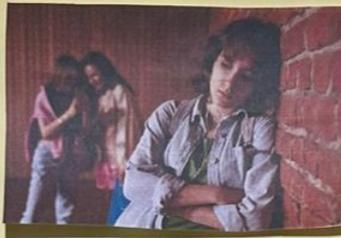
¿Qué son?

alteraciones del estado emocional que afectan el comportamiento, las relaciones y el bienestar general.



## Factores de riesgo

- Cambios hormonales y físicos propios de la adolescencia.
- Presión social y dinámica.
- Uso excesivo de redes sociales.
- Problemas familiares.
- Traumas: pérdidas, abusos.



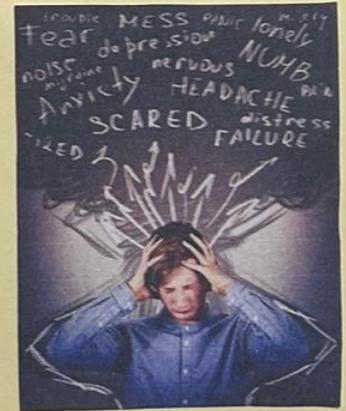
## Enfermedades emocionales

- \* Depresión
- \* Ansiedad
- \* Trastornos alimenticios
- \* Estrés
- \* Baja autoestima



## Señales de alerta

- Cambios drásticos en el comportamiento o humor.
- Aislamiento social.
- Dificultad para concentrarse o bajo rendimiento escolar.
- Alteraciones en el sueño o apetito.
- Comentarios sobre sentirse inútil o deseos de autolesionarse.



## Prevención

- \* Comunicación abierta: hablar sobre emociones y sentimientos.
- \* Reconocer y manejar emociones.
- \* Fomentar relaciones sanas.
- \* Apoyo constante: tanto en la escuela como en el hogar.